

# نصائح لمنع أصدقاء جدد

الروابط الاجتماعية القوية هي مفتاح السعادة. إنك تحتاج إلى صداقات وثيقة وطويلة الأمد؛ قد تحتاج إلى أن تكون قادر على أن تثق بالآخرين. إنك تحتاج إلى أن تشعر بأنك تنتمي إلى شخص ما يقدم لك الدعم.

**إليك بعض النصائح لإنشاء أصدقاء جدد:**

**اظهر نفسك:** كلما كان لديك فرصة لرؤية أشخاص آخرين، اغتنمها! اذهب إلى حفلة، قف بجانب زميلك في المكتب، وابذل مجهوداً!

بالإضافة، مجرد تأثير تعرضك المتكرر للآخرين سيجعلك شخص أفضل - وسيجعل الآخرين يحبوك أيضاً. هناك احتمال أكبر أن تصنع صداقات مع شخص ما إذا كنت تراه باستمرار في الكثير من الأحيان.

**انضم إلى مجموعة:** إن كنت جزءاً من مجموعة طبيعية حيث لديك مصالح مشتركة معها، يمكنك بسهولة أن تكون صداقات؛ وظيفة جديدة، صف جديد، مولود جديد، جماعة جديدة، أو حي جديد؛ هذه كلها فرص مهمة للانضمام إلى مجموعة!

**قم بتشكيل مجموعة:** إذا لم تتمكن من العثور على مجموعة موجودة لتنضم إليها، ابدأ مجموعة جديدة تخص شيء ما يهتمك.

**قل أشياء جميلة عن الأشخاص الآخرين:** إنها طريقة لطيفة للتصرف. أيضاً، تشير الدراسات إلى أنه بسبب ظاهرة نفسية تتعلق بنقل سمة عفوية، الناس سينقلون لك عن غير قصد الصفات التي تقولها عن الأشخاص الآخرين.

**ابذل جهداً لتبتسم دائماً:** إنها مفاجأة كبيرة! تظهر الدراسات أن مقدار الوقت الذي تبتسم به أثناء محادثة له تأثير مباشر على الفكرة التي يظنها الأشخاص عنك.

**كوّن صداقات مع أصدقاء الأصدقاء:** أصدقاء الأصدقاء هم وسيلة ممتازة لبدء علاقات جديدة إذا كنت تحاول توسيع دائرتك الخاصة.